

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

ТРЕНИНГ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Методическое пособие

**Смоленск
2020**

**УДК 316.6
ББК 74.268.8
Т 66**

Автор-составитель:
Молчанова Н.В., доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО

Рецензент:

Терещенко Владимир Валерьевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии психолого-педагогического факультета ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет».

Т 66 Тренинг целеполагания: Методическое пособие. / Авт.-сост. Н.В. Молчанова – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО. – 2020. – 68 с.

Методическое пособие посвящено проблеме построения целей в жизнедеятельности старшеклассника. В форме тренинга показаны особенности психологической работы, направленной на развитие целеполагания личности. Представлены различные упражнения и методы с необходимыми рекомендациями и приложениями. Даётся примерный план разработки занятий основной части. Дополнительным материалом является ряд психологических тестов по данной тематике.

Пособие адресуется практическим психологам, педагогам, социальным работникам, а также всем, кто интересуется прикладными разработками в области образования и воспитания молодого поколения.

**УДК 316.6
ББК 74.268.8**

© ГАУ ДПО СОИРО, 2020

Содержание

Введение	4
Глава I. Общие положения	5
1.1. Структура программы тренинга	5
1.2. Руководство по проведению тренинга	6
Глава II. Материал для проведения тренинговых занятий	8
2.1. Упражнения вводной части.....	8
2.2. Упражнения основной части занятий	18
2.3. Упражнения завершающей части	42
2.4. Методики для диагностики	46
2.4.1. Тест «Осознанность жизненных целей»	46
2.4.2. Методика измерения мотивации достижения личности (А. Мехрабиан)	48
2.4.3. Методика личностной конкурентоспособности	55
2.4.4. Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»	56
Приложения	60
Приложение 1	60
Приложение 2	61
Приложение 3	63
Литература	66

Введение

Традиционно считается, что в юношеском возрасте, когда молодой человек «примеряет» на себя роль взрослого, обостряются проблемы, связанные с его самоопределением. Самоопределение касается различных сфер деятельности старшеклассника – от личностных взаимоотношений до учебно-профессиональных. Изменения происходят также и на физиологическом уровне. При этом новые намерения (желания) молодого человека часто не совпадают с его реальными возможностями. Старшекласснику не всегда хватает необходимых знаний и навыков для реализации новых притязаний. Это предположение объясняется современными изменениями в нашем обществе. За счет стремительного развития информационно-технических возможностей, повышения требований к уровню обучения и воспитания, расширению доступа к непроверенным источникам информации возникает необходимость в сознательном построении моделей поведения, отвечающих запросам как со стороны конструктивного современного прогресса, так и со стороны индивидуальных возможностей подрастающего поколения. Необходимо выстраивать с одной стороны, долгосрочные планы, с другой – развивать гибкость по отношению к изменяющимся каждодневным ситуациям. Для этого требуется ряд навыков и умений, а именно: умение критично мыслить, быть гибким, целенаправленным, хорошо понимать сильные и слабые стороны своих психологических возможностей.

Сопоставление идеальных (будущих) моделей своих целей и необходимых усилий для их достижения требует адекватности в понимании своих потенциальных и реальных ресурсов. От этого будет зависеть формирование и разграничение ближних и дальних целей. Известно, что представление своего жизненного пути как целого, понимание иерархии своих ценностных приоритетов во многом облегчает понимание того, как следует вести себя в каждом конкретном случае. В противном случае молодые люди испытывают определенные трудности в формировании временной перспективы

Разработанный социально-психологический тренинг поможет представителям молодого поколения (старшеклассникам) лучше понять себя, позволит приобрести навыки осмыслиения своего будущего. Участники получат обратную связь от сверстников относительно своего стиля поведения, восприятия, практических навыков, включая умение выстраивать межличностные контакты.

Опираясь на вышеизложенное, были определены цель, задачи и содержание социально-психологического тренинга. **Основная цель** – оказание содействия школьникам в развитии целеполагания. Среди *приоритетных задач*

были выделены следующие:

- осознание собственных психологических ресурсов;
- развитие навыков целеполагания;
- осознание потребности в определении жизненной перспективы;
- осознание связи индивидуальных желаний, стремлений и планов с повседневными способами поведения;
- выработка в группе индивидуальных способов самоконтроля в повседневной деятельности.

Глава I. Общие положения

1.1. Структура программы тренинга

Вводная часть занятия включает в себя упражнения, направленные на выявление наличного состояния участников; разминочные упражнения, способствующие активизации участников группы, включению их в ситуацию «здесь и сейчас», созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы. Результаты этих упражнений группой обычно не обсуждаются (не анализируются).

На первых групповых встречах упражнения вводной части могут быть расширены, поскольку участники продолжают знакомиться и с друг с другом, и с правилами работы в тренинге. Здесь же необходимо уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться совместная работа. Ведущему следует помнить о том, что первые впечатления от совместного взаимодействия во многом определяют настрой на дальнейшую работу.

Основная часть занятия посвящена формированию навыков целеполагания. Представленные занятия с набором тех или иных упражнений могут быть модифицированы ведущим в зависимости от многих факторов: состава группы, настроя на работу, настроения, уровня сплоченности участников группы, индивидуальных особенностей членов группы и некоторых других.

Целью данного блока является:

- Осознание своей временной перспективы;
- Формирование и расширение представлений о своих способностях, умениях, навыках, необходимых для достижения поставленной цели;
- Развитие необходимых навыков восприятия и понимания партнера по взаимодействию;

- Расширение возможных способов поведения в реальных ролевых ситуациях достижения целей, включая отреагирование и осмысление эмоционального переживания по поводу возникновения тех или иных трудностей;
- Выявление и закрепление индивидуальных стратегических и тактических планов;
- Знакомство с индивидуальными и общепринятыми критериями достижения результата.

Завершающая часть занятия представляет собой ряд упражнений, использование которых позволяет подвести итог всей работы группы. Участники могут отреагировать накопившиеся чувства, поделиться пожеланиями и благодарностями, сделать выводы об эффективности совместной работы. В данных упражнениях также, как и в других, используются разные формы взаимодействия, стимулирующие участников к раскрытию своей позиции.

В контексте данного тренинга занятия выстраиваются таким образом, чтобы помимо структурирования целеполагания уделялось внимание и таким важным моментам, как осознанию своей личности, актуализации позитивного отношения к себе и более глубокому пониманию других людей. Это в свою очередь предполагает смягчение установок, которые связаны с категориями «хорошо–плохо». В реальной жизни содержание подобных категорий во многом зависит от конкретной ситуации.

Разрабатывая программу данного тренинга, в *водной* и *завершающей* части автор-составитель опиралась на опыт работ В.В. Гриценко, О.В. Бухарковой, С.И. Макшанова, Н.Ю. Хрящевой и некоторых других авторов.

1.2. Руководство по проведению тренинга

Мониторинг тех проблем, с которыми сталкивается старшеклассник, исходя из опыта работы автора-составителя данного пособия, хорошо выявляется через игровые методы, а именно – через участие в специально смоделированной ролевой игре. Анализ результатов этой игры показывает, насколько молодой человек умеет и/или владеет определенными навыками. Одновременно выявляется ряд моментов, связанных с потребностно-мотивационной и эмоциональной сферой старшеклассника. Обсуждение того, что и почему получилось или не получилось в игре, может стать естественным основанием для мотивации дальнейшего участия в тренинге.

Размер группы не должен превышать 15 человек, оптимальное

количество участников 10–12. При большей численности группы теряется эффект личностного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на участников возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы.

Желаемая частота занятий – один-два раза в неделю в течение одного-двух месяцев. Время и длительность занятий могут варьироваться (от 1,5 до 3 часов). Проводиться занятия должны в отдельном помещении, чтобы никто не беспокоил участников в процессе занятия. Необходимо, чтобы помещение было достаточно просторным: помимо стульев или кресел, расположенных в форме круга, в комнате было пространство для подвижных игр и упражнений.

В начале совместной работы группа обычно знакомится с главными принципами взаимодействия в групповой работе, которые должны обязательно соблюдаться на протяжении всего цикла прохождения тренинга. Эти принципы и правила могут предлагать и обсуждать сами участники. Примерами таких правил могут быть:

1. Активность членов группы. Результат всегда зависит от степени личной включенности каждого участника.

2. Закрытость группы. Все происходящее на занятиях не должно выноситься за ее пределы. При этом любой участник имеет право выйти из группы, но без возможности вернуться, если прошло много времени с момента ухода. Часто этот принцип называют принципом конфиденциальности.

3. Откровенность и искренность. Быть самим собой, говорить то, что думаешь и чувствуешь на самом деле. Это мнение может не совпадать с мнением большинства, однако каждый участник имеет право на свою точку зрения. Важно то, что каждую позицию следует пояснить другому.

4. Уважение к говорящему. Быть внимательным к высказываниям партнера, его эмоциональному состоянию.

5. Быть «здесь и теперь». Данный принцип предназначен для преодоления тенденции отвлечения участников от актуальной ситуации происходящего в группе, стремления уйти в область общих рассуждений или обсуждения событий, случившихся с другими людьми.

6. Недопустимость оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а его действия, поведение. Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Конечно, эффективность занятий будет зависеть не только от адекватного подбора упражнений относительно главной цели, но и от степени сплоченности группы, эмоционального настроя членов группы, их психологической открытости, степени доверия ведущему и некоторых других. Сами упражнения и игры можно

усложнять или упрощать, что в большей степени связано с возрастом участников, их уровнем психологического развития и творческим потенциалом самого тренера. Временные рамки упражнений также могут варьироваться.

Ведущему необходимо помнить, что психика человека – это очень тонкий и сложный материал для индивидуальной и групповой работы, поэтому в аналитической части занятия следует акцентировать внимание участников прежде всего на:

- обсуждении решений вместо проблем;
- фокусировании на «позитивных» индивидуально-психологических особенностях человека.

Каждое занятие предполагает обсуждение, обобщение и выводы по результатам, что в большей степени зависит от умений, компетенции и опыта самого ведущего. Следует помнить также, что ведущий отвечает за все происходящее в тренинге и в процессе ведения группы должен исходить в первую очередь из принципа «не навреди», что требует от него высокой межличностной чувствительности и профессионализма.

Глава II. Материал для проведения тренинговых занятий

2.1. Упражнения вводной части

Упражнение «Мое имя»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Все участники располагаются по кругу, и им предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе.

Бывает, что участники недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе другим именем.

Упражнение «Имя – качество»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: небольшая мягкая игрушка.

Процедура проведения. Один из участников, держа в руке игрушку, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Василий – волевой, Наталья – нежная, Сергей – смелый». Затем игрушку перекидывается другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется

назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, ведущему важно вовремя поддержать участника, оказать ему помощь и привлечь для этого коллег из группы.

После проведения этого упражнения проводится обсуждение. Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: знакомство участников группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например, «Вера, выйди, пожалуйста, ко мне, потому, что мы живем в одном доме (или у нас одинаковый цвет глаз, или мы оба любим рисование и т.п.)». Вера выходит в круг и приглашает следующего выйти в круг, находя с ним общие черты. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

Упражнение «Комplименты»

Цель: научиться замечать позитивное в другом человеке.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг другу. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например, «Дима, у тебя очень хороший «вкус» в одежде» или «Стас – ты очень обаятельный человек». Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент. Упражнение считается завершенным, когда каждый участник получит комплимент.

Упражнение «Приветствие»

Цель: настрой на положительное взаимодействие.

Необходимое время: 10 минут.

Вспомогательные материалы: небольшой мяч.

Процедура проведения. Участники тренинга садятся в круг, ведущий, бросая мяч одному из членов группы, передает ему какую-либо приветственную фразу и просит его сказать слова благодарности, а затем передать свое приветствие другому. Например, «Доброе утро, Раечка! Ты сегодня прекрасно выглядишь!» Обратное послание: «Спасибо, ты очень любезен». Затем второй участник передает третьему приветствие и получает несколько слов благодарности. Слова приветствия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

В другом варианте выполнения данного упражнения первый участник говорит второму, чтобы тот передал третьему привет от него, но чтобы текст приветствия он придумал сам. Это усиливает напряжение игры.

Упражнение «Мы здесь»

Цель: включение в работу тренинга участников.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Каждому дается 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе (общению), сосредоточиться на ситуации «здесь и теперь». После выполнения этого задания тренер обращается к группе с вопросом: «Чье обращение подействовало на вас наиболее сильно, помогло включиться в ситуацию «здесь и теперь», отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?»

Упражнение «Послание самому себе»

Цель: активизация взаимодействия.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания самим себе.

Упражнение «Какие мы»

Цель: раскрытие новых граней каждого из участников группы.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: небольшая мягкая игрушка.

Процедура проведения. Сейчас мы будем бросать друг другу эту прекрасную игрушку и тот, у кого она окажется, завершает фразу: «Никто из вас не знает, что я (или – у меня) ...». Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого участника игрушка может оказаться несколько раз. Упражнение улучшает групповую атмосферу, сокращается дистанция в общении. Многие могут раскрыться с неожиданной стороны.

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: повышение уровня сплоченности и согласованности действий в группе.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участникам предлагается закрыть глаза и построиться по росту (возможны также другие варианты – встать в круг, построиться по датам или месяцам рождения, цвету волос, тонам одежды и т.п.). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Мое состояние»

Цель: повышение психологической чувствительности.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты томлен» и т.д. тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние (настроение).

Тренер/ведущий может спросить в конце выполнения упражнения: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние (настроение) соседа?»

Упражнение «90 градусов»

Цель: снятие психологического напряжения.

Необходимое время: 7–8 минут.

Процедура проведения. Участники становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер предлагает следующее: «Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись на 90 градусов. Выполнять это упражнение надо молча, не переговариваясь друг с другом. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее». Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону. Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает скованность. Развиваются навыки совместной деятельности.

Обсуждение итогов предполагает ответы на следующие вопросы: «Что помогло группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?».

Упражнение «Тактика»

Цель: повышение мотивации на участие в групповой работе.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Все участники начинают молча передвигаться по комнате. Даётся следующая инструкция: «Выбери кого-нибудь из участников группы и представь себе, что ты его боишься. Продолжай движение по комнате, но таким образом, чтобы расстояние между тобой и тем, кого ты «боишься» было наибольшим, но ни в коем случае не показывай ему, что ты его избегаешь. Теперь выбери кого-то, кто будет твоим защитником. Ему тоже нельзя показывать, что ты его выбрал. Во время движения по комнате старайся сделать так, чтобы твой защитник находился между тем, кого ты боишься, и тобой. Двигаться нужно как можно быстрее». Затем ведущий считает до 10, на счет «10» все останавливаются. По просьбе ведущего каждый говорит, кто был его защитником и кого он боялся.

Упражнение «Еще раз здравствуйте».

Цель: повышение положительного настроя перед работой в группе.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Тренер говорит: «Сегодняшний день мы начинаем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо паре «встречаются» 2 одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти 2 человека должны приветствовать новым способом».

Упражнение улучшает настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы.

Упражнение «Встаньте в круг».

Цель: повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 8 минут.

Процедура проведения. Участники собираются тесной кучкой вокруг тренера. Когда он скажет «начали», все закрывают глаза и начинают двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом каждый должен жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время, услышав хлопок в ладоши, участники должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, всем предлагается выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, тренер должен хлопнуть в ладоши трижды, после чего ребята

могут открыть глаза и посмотреть, какую фигуру им удалось создать.

Упражнение «Зеркало»

Цель: развивать выразительность своего поведения.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг и им раздаются карточки. На каждой карточке написано название животного. Названия животного дублируется на 2-х карточках. К примеру, если вам достается карточка с названием животного «гепард», то у кого-то еще будет такая же карточка с названием «гепард». После того, как каждый получил свою карточку и прочитал ее, можно ее отложить. Задача для каждого участника – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только что-либо говорить или произносить характерные звуки вашего животного. Когда пара найдена, участники становятся вместе, но продолжают молчать. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось. По окончании упражнения тренер спрашивает: «Кто вы?».

Упражнение помогает раскрепоститься, поискать те или иные средства самовыражения, которые будут понятны другим. С другой стороны – развивается внимательность к действиям других.

Упражнение «Путаница»

Цель: сократить дистанцию между участниками, сблизить их.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает всем с закрытыми глазами вытянуть правую руку и найти руку партнера. Затем тоже самое проделать левой рукой. После того, как все участники, взявшись за руки, свили паутину, им предлагается открыть глаза и попытаться распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то – лицом из круга.

Упражнение «Букет»

Цель настроить участников на совместную работу.

Необходимое время: 8 минут.

Вспомогательные материалы: карточки с надписями цветов.

Процедура проведения. Один из членов группы (водящий) стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками. Например: роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то будет по 4 цветка каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим

водящим.

Упражнение «Общий выбор»

Цель: выяснить настрой участников на совместную работу, их ощущение группы.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Всем участникам предлагается «выкинуть» от одного до пяти пальцев. Процедура продолжается до тех пор, пока выбор всех членов группы не совпадет.

Упражнение «Противоположности»

Цель: повышение психологической работоспособности.

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: небольшой мячик.

Процедура проведения. Один из участников называет определение, которое может быть применено к описанию человека (например, добрый, наивный, умный) и кидает мяч другому члену группы. Тот должен поймать мяч и назвать определение, противоположное сказанному (соответственно, злой, расчетливый, глупый). Затем он называет новое определение и кидает мяч третьему участнику и так далее. Упражнение продолжается либо до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников, либо пока не иссякнет набор определений.

Упражнение «Бумажные мячики (снежки)»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе, эмоционально включиться в работу усталым или апатичным участникам.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: Старые газеты; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Процедура проведения. Каждый участник берет большой лист газеты и комкает его, делая из него хороший, достаточно плотный мячик. Затем все делятся на две команды, и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде психолога все начинают бросать мячи на сторону противника. Игрошки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «стоп», необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось *меньше* мячей. В ходе игры запрещается перебегать за разделительную линию.

Упражнение «Моя внимательность»

Цель: повышение уровня внимательности.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Вначале надо внимательно посмотреть друг на друга. Через 1,5 минуты тренер просит всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из участников группы и говорит ему, например: «Слава, я иду по кругу (тренер идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?» если ответ неправильный, надо дать возможность участнику ответить еще раз. Далее тренер может предложить Славе ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему виду названного участника группы. Например, «Есть ли у Ольги сережки в ушах?» или «Какого цвета туфли у Оли?». В конце упражнения тренер просит всех повернуться лицом друг к другу и еще раз сверить свои представления.

Упражнение «Какого ты цвета?»

Цель: «настройка» участников друг на друга для дальнейшей работы.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Ведущий просит каждого участника подумать о том, какой цвет наилучшим образом отражает его эмоциональное состояние, «его душу», его характер. При этом не следует ориентироваться на то, какой цвет из одежды больше всего подходит – здесь более всего важно ощущение цвета. Затем участникам предлагается посмотреть на своего соседа слева и подумать о том, какой цвет больше всего соответствует его характеру, больше всего подходит «его душе».

Потом по очереди участники рассказывают о том, что они придумали относительно наиболее подходящего цвета для их соседа. После каждого рассказа сосед объявляет, какой же цвет он на самом деле загадал и, если есть желание, объясняет причины.

Упражнение «Только вместе»

Цель: повышение сплоченности группы.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Это упражнение выполняется в парах. Участники становятся спинами друг к другу и пытаются сначала вместе присесть, не отрывая спин друг от друга, а затем так же встать. После выполнения задания участники меняются партнерами.

Упражнение «Ужасный секрет»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Один из участников сообщает на ухо своему

соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!» В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе пройти двух – трех участников, посыпает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливы». Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас...». Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отсылает его на второй круг, и, таким, образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг. Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один говорит, что он узнал, что «мы храним», что «мы грызем ногти», другой вспоминает, что «мы любим спать» и т.д., пока все секреты не будут припомнены. А затем все участники хором произносят: «И мы об этом никогда никому ничего не скажем!»

Упражнение «Наблюдательность»

Цель: настройка наблюдательности.

Необходимое время: 7 минут.

Процедура проведения. Один из группы какое-то время побудет за дверью. Мы тем временем разделимся на 2 подгруппы по какому-то выбранному нами признаку. Признак должен визуально фиксироваться и однозначно делить группу на 2 части (например, наличие шнурков на обуви или наличие заколочек на голове и т.д.). Две образовавшиеся подгруппы садятся в разных местах так, чтобы они были обозначены пространственно. Вернувшийся участник должен определить, по какому признаку группа разделилась на 2 части. Упражнение направлено на развитие наблюдательности, активизирует внимание и мышление.

Упражнение «Передай маску»

Цель: развитие внимательности к эмоциональному состоянию другого человека.

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Все садятся в круг. Тренер говорит: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (запомните на лице какое-нибудь выражение). Попробуйте, изобразить его и вы». Затем кто-то из группы предлагает свою маску и т.д.

Упражнение «Никто не знает»

Цель: повышение психологической работоспособности.

Необходимое время: 5 минут.

Вспомогательные материалы: мяч.

Процедура проведения. Участникам предлагается бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, должен закончить фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...» Упражнение продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников. У каждого участника мяч может побывать несколько раз.

Упражнение «Обратная связь»

Цель: получить обратную связь о себе как о партнере по общению.

Необходимое время: 13 минут.

Процедура проведения. Упражнение выполняется в группах по 4 человека. Каждый из участников группы будет говорить, обращаясь по очереди к остальным членам «четверки»: «Мне кажется, что ты думаешь, что в общении я ...». в продолжении этой фразы каждый высказывает о том, какие качества или особенности поведения видит в нем именно этот человек. Например, Виктор скажет, обращаясь к Валентине, «Мне кажется, что ты, Валентина, в общении нетерпелива, но часто бываешь точна в оценках других людей». Потом Виктор обратится, например, к Анатолию и скажет, что с его точки зрения, о нем как о партнере по общению думает Анатолий и т.д. Можно заранее договориться, какие характеристики – положительные и/или не очень положительные можно использовать в этом упражнении.

Упражнение «Эмоциональное состояние»

Цель: совершенствованию умений выражения и понимания эмоциональных состояний.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Участники в группе делятся на две подгруппы. Каждой подгруппедается 5 минут на подготовку, за которые она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами.

Упражнение «Внимательность»

Цель: развитие сензитивности.

Необходимое время: 10 минут.

Необходимый материал: небольшая мягкая игрушка.

Процедура проведения. Все участники садятся в круг. Участники по очереди бросают друг другу игрушку, называя при этом имя человека, которому она адресована и фразу, которую этот человек произнес здесь, в кругу

(на занятии). Получивший игрушку, бросает ее следующему участнику, называя его имя и фразу. Тренер следит, чтобы игрушка побывала у всех участников тренинга.

2.2. Упражнения основной части занятий

Тема «Наличие цели в нашей жизни»

Цель: Осознать необходимость наличия целей в нашей жизни, раскрыть понятие цели.

Необходимый материал: карандаши, ручки, бумага, визитки, аудиокассета с музыкальным сопровождением, английские булавки, плакат с правилами тренинговой работы /вывешивается на каждом занятии/, мешочки с фишками, приз.

Содержание:

- Свободная дискуссия при обсуждении вопроса: что такое цель/образ желаемого результата/, для чего она нужна в нашей жизни.

Упражнение 1. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч, руки вытянуть вперед, параллельно полу. Затем повернитесь всем корпусом назад и зафиксируйте взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться. Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза. Представьте себе, что в следующий раз вы сможете повернуть свой корпус значительно дальше. Затем, открыв глаза, попробуйте вновь повернуться. Сравнивая то место в пространстве, в котором вы теперь оказались, с мысленной отметкой на стене, зафиксированной вашим прежним поворотом, можно наглядно убедиться в реальной силе воздействия поставленной перед собой цели.

Упражнение 2. Участникам предлагается несколько непрозрачных мешочеков, в каждом из которых лежат красные /выигрышные/ и синие /проигрышные/ фишки. При этом на мешочеках написано сколько в них выигрышных фишек и сколько проигрышных, и в каких их количестве было одинаково. Следует загадать – какая мне выпадет фишка – успешная или нет, а потом по очереди следует вытаскивать из мешочка (вслепую) именно загаданную фишку. За каждый правильно угаданный цвет даются очки /больше – за выигрыш, меньше – за проигрыш/, за неправильный цвет очки, наоборот, снимаются. В результате необходимо набрать такое количество очков, чтобы выиграть приз.

Предварительно, перед началом игры у участников спрашивают: «Какой результат игры они ожидают?». По окончании игры сопоставляется изначальная индивидуальная установка и реально полученный результат.

Упражнение 3. Подготовить 2 стакана с водой и флакон с духами.

Сообщить участникам о конкурсе между ними на самого чувствительного. Рассказать о запахе духов, которые затем будут смешаны с водой. Показать приз, который выиграет самый чувствительный. Далее ведущий выходит из помещения для того, чтобы смешать духи с водой. На самом деле он этого не делает. Вернувшись, ведущий вновь описывает качества запахов и напоминает об условиях получения приза. Сначала стаканы держит ведущий, затем передает их участникам. Выявляется победитель, вручается приз. И только после этого сообщается об обмане.

Анализ упражнений предполагает определение значимости цели в поведении человека. Можно обсудить следующие вопросы и наиболее удачные обобщения и выводы зафиксировать в письменной форме (например, на доске):

- Как наличие цели (ее образ, представление) влияет на ход и результат игры.

- Какую стратегию поведения выбирал каждый участник.

- Как учитывалась реальная ситуация.

- Какие ощущения испытывали участники в процессе игры и насколько они отражают переживания в подобных ситуациях в реальной жизни.

- Какими «принципами» поведения руководствовались участники /например, «Всегда нужно стремиться к удаче», «Ничего, прорвемся», «Лучше меньше, да лучше» и т.п./

• *Дискуссия, обмен опытом.*

а/ Вспомните ситуации из вашей жизни, когда вам приходилось сталкиваться с положительным влиянием четко поставленной, осознанной цели /рассказ по кругу/.

б/ Обсуждение того, почему цель обладает побудительной силой. Можно ли захотеть чего угодно? Что происходит с человеком, когда он ставит перед собой конкретную цель. Изменяются ли его мысли, поведение, чувства (наверняка образ результата помогает увидеть, как его получить).

в/ Вспомнить ситуации обратного свойства, когда цели не было, однако вы достигли желанных результатов. В процессе обсуждения объяснить, каким образом цель возникала уже в процессе какого-то события, хотя ее не было в самом начале. Показать, что цель не осознавалась, но оставалась при этом сильным стимулом поведения.

Общий вывод: наличие цели – обязательное условие любого результативного поведения.

• Попытаемся разобраться в тех желаниях, которые у вас есть.

Упражнение: Взять карандаш и бумагу, устроиться максимально комфортно. Не ставя никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь так, как хотелось бы, чтобы она сложилась. Ваши представления о будущем

могут касаться карьеры, финансового состояния, духовной жизни, семьи, здоровья. При этом ваши мечты и цели должны быть сформулированы в позитивных терминах.

Обсуждение этого упражнения предполагает анализ того, какой должна быть цель в жизни, чтобы она осуществилась.

При выявлении целей жизни молодого человека ведущий дополнительно может воспользоваться упражнением «Карта жизни» из книги *Гриценко В.В., Муращенкова Н.В., Молчанова Н.В. Тренинг оптимизации процесса построения индивидуальной профессиональной траектории. Смоленск: Изд-во «Универсум», 2011. 154 с. (прил. 3)*

Тема: «Процесс формирования цели»

Цель: Определить причины, влияющие на возникновение цели. Осознать степень влияния других людей на целеполагание.

Необходимый материал: аудиокассета с музыкальным сопровождением, бумага, пишущие принадлежности.

Содержание:

- Ведущий предлагает вспомнить участнику о своей удаче /когда удалось получить желаемый результат в учебе, на работе, дома, в саду, во дворе, в отношениях с другими людьми/. Затем следует составить перечень причин вашего успеха /столбик № 2/, перечень ваших действий /столбик № 1/. Рассказ по кругу.

Анализ причин позволяет понять: какие условия или обстоятельства вызывают целенаправленное поведение человека. Как при этом изменяется поведение. Кроме этого, происходит ценный обмен опытом.

Далее участники делятся по парам, договариваются, в какой последовательности они будут рассказывать друг другу о своих сокровенных желаниях. Тому, кто слушает первым, ведущий дает задание: задавать партнеру вопрос «Зачем тебе это надо?», тем самым побуждая рассказчику к уточнению своего желания, указанию на его детали. Тем, кто слушает вторым, дается задание – помочь рассказчику осознать свои ощущения, состояния в случае получения результата. Они должны говорить рассказчику: «Представь, что ты уже получил желаемое, что ты в этом случае видишь, слышишь, чувствуешь?».

Анализ результатов упражнения предполагает выявление /и наглядную фиксацию/ причин возникновения целей по следующим категориям:

- ✓ потребности /осознанные-неосознанные, сильные-слабые/;
- ✓ психические возможности /что я могу, умею – мои способности; что получается лучше, что хуже/;
- ✓ самооценка /принятие-непринятие своих качеств, особенностей; ее

влияние на поведение/;

- ✓ внешние обстоятельства;
- ✓ влияние других людей (мешающих или помогающих в достижении целей).

Последующий устный проговор касается обсуждения и последующей письменной фиксации основных выводов по следующим вопросам:

- Важно ли знать /понимать/, почему у меня /или партнера/ возникла именно такая цель?
- Почему эта информация важна /или неважна/ для человека?
- *Ролевая игра «Дискотека»*

Процесс игры заключается в следующем: участники делятся на 3 подгруппы, каждая из которых преследует определенную цель (отличную от целей других подгрупп). Общее условие, о котором знают все участники: состоится дискотека, но только в том случае, если наберется определенное количество /больше половины/ посетителей.

Цель участников подгруппы № 1: склонить на свою сторону большинство, повлиять на участников других подгрупп. При этом каждый из представителей этой подгруппы преследует и свою личную цель. Например, для кого-то это возможность проявить свои лидерские качества; для кого-то это единственная возможность проявить свою симпатию к другому; для кого-то это любимое развлечение и так далее.

Цель подгруппы № 2: дискотека состояться не должна и по этой причине нужно склонить на свою сторону столько молодых людей, чтобы общая сумма оказалась больше половины всех участников. При этом каждый из группы преследует и свою индивидуальную цель: для кого-то это «чепуха», на которую нет смысла тратить время; кто-то желает угодить куратору, который категорически против этого мероприятия; кто то переживает, что на этой дискотеке лидер класса /из подгруппы № 1/ переманит его любимую девушку на свою сторону и т.д.

Участники подгруппы № 3 не имеют своей четкой позиции и должны ориентироваться в своем поведении на воздействие со стороны участников других подгрупп.

Примечание: количественное соотношение в группах определяется в зависимости от общей численности. Например: 4+4+4; 3+6+3. Ведущему следует помнить - для тех, кто ранее не сталкивался с участием в ролевых играх, каждая роль должна быть близка личным качествам конкретного участника.

Анализ результата игры можно построить на базе следующих вопросов:

- ✓ Какие ощущения испытывали участники в процессе игры;

- ✓ Что повлияло на результат;
- ✓ Чье влияние на другого было сильнее и почему;
- ✓ По какой причине кто-то менял свое мнение.

Анализируются понятия: конформизм, нонконформизм, самостоятельность.

- Обмен опытом или индивидуальная работа.

Вспомнить и записать случай из жизни, когда вы смогли повлиять на цели другого человека или кто-то изменил ваши планы. Записать, по какой причине получился тот или иной результат. В круг можно проговорить, что было главным, по вашему мнению, в этом процессе, а что второстепенным. Можно по желанию получить обратную связь от остальных участников – их мнение «со стороны» по поводу услышанного.

Упражнение настраивает участников на вдумчивый анализ результатов своего поведения и своих возможностей, а также лучшего осознания своих потенциальных или недооцененных возможностей (благодаря обратной связи).

- Упражнение на выявление (фиксацию) социальной сети человека.

Цель: сформировать представление о влиянии окружения человека на формирование его целей (и не только).

Ведущий предлагает нарисовать круг, в центре которого написать “Я”. От этого круга нарисовать столько лучей, сколько, по мнению этого человека, есть значимых и не очень значимых для него людей, способных повлиять на его цели, желания, настроение. Ими могут быть - родные, знакомые, коллеги, соседи, друзья, преподаватели, врачи, любимые люди. Далее необходимо разными чернилами пометить тех, к кому человек обратится, если возникнет какая-либо проблема: в первую очередь, вторую очередь, третью, четвертую. Потом пометить тех, по отношению к которым возникает желание сотрудничать или к ним легко обратиться за помощью. Как вариант, можно предложить «располагать этих людей» на разных уровнях круга, т.е. на разном расстоянии от его центра. Таким образом складывается целостная *наглядная* картина (что очень важно для дальнейшего осознания) взаимодействия человека с его окружением и осознание роли этих людей в контексте собственных достижений.

При устном анализе поговорить о том, к какому типу людей студент больше относит себя: к тем, кто проявляет инициативу в достижении своей цели, а следовательно более активен во взаимоотношениях с людьми, или к пассивному типу, на которого больше влияют остальные.

- Предлагается ролевое парное взаимодействие, в котором у каждого из участников имеются противоположные цели. Задача одного из них – срочно списать готовый учебный материал. У другого участника противоположная

задача – не допустить этого, на что у него есть свои «веские причины» (например: отомстить таким образом, желание заставить подумать самому, проучить за изменение организовать свое время, просто повредничать и т.п.).

Обсуждение в общем кругу предполагает следующее:

- Какие формы поведения выбирают участники при достижении поставленной цели.

- Какие из них можно считать более эффективными.

- По какой причине один из участников добился или нет своей цели, и что думает его напарник по этому поводу (обратная связь). Кто и почему сильнее повлиял на партнера.

• *Упражнение.* Задание: дать характеристику знакомому тебе человеку /родственнику, коллега, себя – по выбору/. В начале – с целью познакомить со своими друзьями; затем – как рекомендацию для устройства на работу; затем – с целью подбора супружеской пары и т.п.

Смысл упражнения: понять, как при изменении цели меняется характеристика человека. Именно цель определяет угол зрения на человека, под ее влиянием одни признаки, качества, свойства человека выделяются как ведущие, главные, а остальные как второстепенные. На этот момент важно обратить внимание, т.к. в реальной жизни, воспринимая человека в одной сфере «так-то», мы склонны об этом человеке думать также и в других областях взаимоотношений. Однако, это не всегда так.

При анализе можно ориентироваться на следующие вопросы:

а) В чем выражалось влияние цели на отбор выделенных свойств, качеств?

б) Меняется ли сущность человека в зависимости от меняющихся целей его характеристики? Что меняется?

• Упражнение. Необходимо сформулировать собственные задачи и цели, которых вы хотите достичь. Для удобства работы можно использовать следующую таблицу:

Моя мотивационная цель (цели) 1. 2. 3. 4.	Почему достижение этой цели имеет для меня столь большое значение? У кого я хочу вызвать мотивацию (если цель касается другого человека) и почему?
Выберите один из перечисленных ниже вариантов ответов. Мне кажется: Я – великий мотиватор Я – хороший мотиватор Я – плохой мотиватор Я лишаю людей (и себя) даже той мотивации, которая у них (у меня) есть	Объясните, почему вы выбрали именно этот вариант ответа

В настоящий период времени мне говорит о моих способностях достигать целей (такой-то человек)	Что именно он (она) говорит обо мне
Перечислить здесь все цели, которые вы можете поставить перед собой прямо сейчас: Цели _____	

Тема: «Средства и способы достижения целей»

Цель: Выявить индивидуальный стиль поведения участников в ситуации достижения целей.

Содержание:

- Слово ведущего. Цели могут быть дальными и близкими, желанными и не очень, красивыми и обыденными. Но всех их объединяет одно: сознательно поставив перед собою цель, мы стараемся ее достигнуть. При этом меняется наше поведение. У каждого оно меняется по-разному, каждый действует по-своему. Почему человек выбирает тот или иной стиль поведения? Причины могут быть разные, что мы и постараемся определить на сегодняшнем занятии.

- **Упражнение.** Выявляется 3 типа ответов в различных коротких ситуациях: неуверенный тип ответа, уверенный и агрессивный. Каждому участнику нужно продемонстрировать в конкретной воображаемой ситуации неуверенность, уверенность и агрессивность. Варианты подобных ситуаций могут быть следующие:

а/ Преподаватель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду студента. Вы отвечаете ...

б/ Друг продолжает надоедать вам разговорами, а вы хотите уйти. Вы говорите ему...

в/ Ваш сосед постоянно отвлекает вас от интересного занятия, задавая глупые на ваш взгляд вопросы. Вы ему говорите ...

г/ Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним ...

Обсуждение: какую роль было легче исполнять. Как построить «правильный» ответ, чтобы в нем присутствовала доброжелательность, спокойная уверенность, точность изложения своих мыслей и желаний.

- **Игра-проверка**

Умеете ли вы преодолевать препятствия и как вы это делаете. Все становятся в круг и берутся за руки. Желающий входит в центр круга, его задача – выйти из него через 2–3 минуты. Тот, кто не смог вырваться, считается погибшим. Круг не хочет его выпускать, но если у кого-то в «цепи» такое желание все-таки появится, он может это сделать. Тот, кто выпустит, ничем не

рискует. Следующий участник войдет в круг по желанию. Шанс вырваться дается каждому, но не дешево – для этого нужно работать на пределе своих возможностей.

Анализ предполагает:

- Диагностику поведения каждого участника: использование силы, лукавство, обман, открытость, доверие, искренность или растерянность. Необходимо также выработать совместно приемлемые критерии достижения цели в критической (кризисной) ситуации. Например, работать на пределе своих творческих возможностей; стоять не между рук, а перед человеком; верить в удачу; общаться непосредственно к человеку; «не раскисать» и т.п.

- Выявить индивидуальные причины достижения или не достижения результата. Ответить на вопрос: В чем будет заключаться настоящий проигрыш? /возможно, им станет упущение возможности испытать себя/.

• Вспомнить и письменно проанализировать свое поведение в ситуациях последней недели. *Вспомогательные вопросы:*

✓ Обдумывал ли я – что нужно сделать, чтобы достичь цели, принимал ли решение или действовал автоматически. Как это повлияло на результат?

✓ Стремился ли понять ситуацию – что в ней ведет к успеху, а что к неудаче.

✓ Изменял ли стратегию поведения, приспосабливая ее к изменившимся условиям.

✓ Старался ли заранее определить шансы на успех.

Далее следует самостоятельный вывод: определить, какое поведение вам больше всего свойственно /победителя или неудачника/. Этот анализ (в корректной форме) может дать ведущий, который по желанию участников подводит итог письменного самоанализа стилей поведения. В этот период времени для ребят можно предложить одну из несложных психотехнических игр, которую они могут провести самостоятельно. Это позволит участникам немного расслабиться.

По окончании игры ведущий, *не называя конкретных имен*, сообщает численное соотношение оптимистов – пессимистов, активных – пассивных, победителей – неудачников в данной группе. Каждый участник в общем кругу делится своим эмоциональным состоянием.

• *Игра «Колобок»*

Раздаются роли по сказке «Колобок» /лиса, медведь, волк и заяц/. Колобков должно быть пять. Первый ведет себя неуверенно, всего боится. Второй заискивает и восхваляет того, кто встречается ему на пути. Третий хвастается, что он справится с каждым, кто попадется ему на пути.

Четвертый уверен, что он уйдет от всех, всех обманет. Пятый уверен, что он сумеет выйти из любого положения. Остальные колобки могут не иметь задания. Лисе, медведю, волку, зайцу дается задание съесть того, кого возможно. Подсказка: труса съедает заяц, льстеца – волк, хвастуна – медведь, обманщика – лиса. Только пятый колобок должен пройти сквозь всех.

Игру можно провести несколько раз. *Анализ предполагает* ответ на вопрос: кому удается достичь цели, уйти от всех зверей и почему.

- **Упражнение «Воображение».**

Сформировать для себя желаемую цель. Затем представить, что в один прекрасный момент Вы проснулись, а цель уже достигнута. Расскажите в круг, в чем это проявится, что изменится, кто из вашего окружения первым это заметит и т.д. Другие стараются отгадать - что это была за цель.

После этого предложить каждому участнику, чтобы он записал на листочке, какие усилия с его стороны требуются для достижения цели (ресурсы окружения, необходимые условия, качества характера, конкретные изменения в поведении и т.д.). Из этого перечня выбрать главные, необходимые навыки и умения, и второстепенные. Этот список отдать ведущему, который зачитывает всем участникам самый первый пункт списка и самый последний. Участники должны опять отгадать – кому принадлежат эти высказывания.

Тема: «Средства и способы в достижении целей»

Цель: Выявить необходимые навыки взаимодействия в ситуации достижения.

Содержание.

Слово ведущего. Умение устанавливать контакты позволяет человеку не только чувствовать себя более уверенно, но и, как правило, способствует достижению поставленных перед собой целей. Но человек не рождается с этим умением, оно – результат настойчивой работы над собой.

- *Игра на развитие навыков общения в определенных межличностных ситуациях.*

a/ Члены группы садятся по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, образуя 2 круга: внутренний, *неподвижный* /участники стоят спиной к центру круга/ и внешний, *подвижный* /участники расположены лицом в центр круга/. Каждая пара разыгрывает определенную ситуацию в течение 3–5 минут. Затем, по сигналу ведущего следует попрощаться и перейти к новому партнеру.

Примеры ситуаций: «Перед вами человек, которого вы видите 1-ый раз, но он вам очень понравился, вы пожелали с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...»; «Вы узнали, что один из ваших друзей дурно отзывался о вас в компании. Надо с ним поговорить. Это

очень неприятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки. Случай представился, вы одни ...».

б/ Участникам раздаются листочки с обозначением той роли, в которой должен выступать данный участник. Например, «дипломат», «поэт», «эрudit», «скептик», «активный общественник». Речь идет только о внутренней позиции, отношении к окружающему, которые следует почувствовать и продемонстрировать во время дискуссии. Затем договориться о предмете (теме) общей дискуссии. Это может быть обсуждение конкретной значимой для участников проблемы или обсуждение кинофильма. После 10–15 минут обсуждения участники должны угадать роль каждого. Тот, чья роль осталась неизвестной, считается не выполнившим свою задачу.

Примечание: в обсуждении результатов обратить внимание на корректность выступающих, умение донести свое мнение до каждого, умение слушать, понимать другого и т. д.

в/ Упражнение на развитие навыков речевого общения.

Необходимо разбраться на пары. Один из участвующих будет начальником, другой – подчиненным.

Ситуация следующая: В конце рабочего дня начальник подходит к своему сотруднику с просьбой: «Я прошу вас остаться после работы, чтобы доделать неотложные дела». Подчиненный отвечает: «Не могу, рабочий день уже закончился». Следует продолжить разговор.

Обсуждение:

- ✓ Кто из пары нашел гибкий ход.
- ✓ Кто выиграл и почему.

✓ Какие способы поведения выбирались /подавление, уступка, подстраивание, защита, сотрудничество, компромисс/ и почему. В чем это проявлялось? К каким результатам привело. Таким образом, сами участники выявляют признаки каждой из стратегий и выявляют ситуации, подходящие для использования различных стратегий.

• Упражнение на создание работоспособности, эмоциональной свободы.

Инструкция: Встать поближе друг к другу, образуя тесный круг, всем протянуть руки к его середине. По команде сделать это так, чтобы в каждой руке каждого оказалась чья-то одна рука другого участника. При этом постараться не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После этого членам группы предлагается «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает возможность решения задачи или «тупиковая» ситуация. В этом случае тренер все равно должен сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда».

Анализ результата предполагает обсуждение следующих вопросов:

- Что помогло справиться с задачей (доброжелательное, бережное взаимообращение, учет мнения каждого и т.д.)?
 - Что больше увлекало: желание выполнить общую цель или решение промежуточных «проблем»? Почему?
 - Что из главного (основного) нужно учитывать при достижении цели в условиях совместного взаимодействия?
- *Упражнение «Воспоминание».* Цель: развитие аналитических способностей, внимательности к партнеру; фиксация всего разнообразия возможных причин поведения.

Вспомнить за последние 1–1,5 года ситуацию взаимодействия, в которой была достигнута цель. Затем разделиться на группы по 3–4 человека. В этих подгруппах каждый участник рассказывает другому участнику свою ситуацию. После чего партнеры по очереди высказывают свое предположение о возможных причинах, которые с его точки зрения, помогли рассказчику достичь своей цели. Эти предположения должны звучать в утвердительной форме, и касаться как поведенческих аспектов, так и индивидуальных качеств характера. Например: «Мне кажется, что все закончилось так, потому что... «Можно ли сказать, что итог получился благодаря тому, что ты...?» Участник имеет право с чем-то соглашаться, с чем-то нет. После этого проводится итог.

Ведущему следует проследить, чтобы выполнение упражнения не превратилось в формальные разговоры. Следует обратить внимание ребят (возможно со своим непосредственным участием, приводя в пример собственную ситуацию) на то, что, что главный рассказчик может и не осознавать того, что на самом деле привело его к успеху. Задача «слушающих» помочь осознать это.

- *Упражнение.* Инструкция: приведите конкретные примеры того, что и как вы продемонстрировали по отношению к другому человеку в процессе достижения им своей цели. Затем подумайте над тем, как можно было бы еще нагляднее продемонстрировать свое внимание (заботу) по отношению к этому человеку.

В работе можно воспользоваться следующей таблицей:

<i>Составляющие заботы</i>	<i>Примеры того, что я делаю сейчас</i>	<i>Что еще я мог бы сделать для этого человека</i>
Сочувствие		
Общительность		
Компетентность (подсказки, советы)		
Преданность (эмоциональная поддержка)		

Уверенность в собственных силах (убеждение)		
Тактичность		
Отвага		

• *Ролевая игра «Благотворительность».* В народе говорят: «Легче уговорить человека сделать дорогой подарок, чем уговорить его попросить деньги». Для проведения игры следует выбрать 2 участника. Один должен исполнить роль представителя благотворительного фонда, цель которого – попросить деньги у спонсора на благотворительные цели. Другой участник должен сыграть роль потенциального спонсора, который не планировал в ближайшее время траты на благотворительность.

Обсуждение результатов предполагает выявление необходимых навыков. Ими могут быть следующие:

1. Умение описать конкретную проблему, для решения которой требуются пожертвования.
2. Умение организовать встречу.
3. Умение оценить интересы организации, которую представляет партнер. Творчески (совместно с партнером) продумать варианты пожертвований, тесно связанные с интересами конкретного представителя.
4. Умение попросить (манера, формулировка) и соотнести свою просьбу (конкретную денежную сумму) с уровнем финансовых возможностей конкретного спонсора.

Тема: «Роль помощи в профессиональном взаимодействии»

Цель: Выявить роль просоциальных намерений в совместной деятельности.

Содержание.

Слово ведущего. Умение достигать цели и задачи порой связано с помощью со стороны других людей. Это зависит от многих факторов. Иногда мы ставим очень сложные задачи перед собой, превышающие наши возможности. Иногда опыт другого человека может подсказать, как лучше достичь ту или иную цель. В жизни мы по-разному оказываем и принимаем помощь. Наше занятие как раз и посвящено выяснению тех факторов, которые влияют на проявление или принятие помощи в нашей жизни.

Упражнение

Цель: развитие навыка всестороннего анализа ситуации помощи.

Процедура проведения. Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Почему оказывать помощь – это хорошо?»; «Почему оказывать помощь – это плохо?». Ответов должно быть как можно больше и их

необходимо фиксировать письменно (например, маркером на доске). Упражнение можно выполнять в форме соревнования. Для этого участники делятся на 2–3 подгруппы, и предварительно заготавливается приз группе победителей. Особое внимание может уделяться оригинальным, необычным причинам оказания помощи (например, «больше просить не будет»). Однако ведущему в этом варианте следует заботиться о том, чтобы ситуация не превратилась в «игру ради игры».

Упражнение

Цель: выявить условия, при которых возможна помощь в деловых ситуациях.

Процедура проведения. Участникам предлагается представить следующую ситуацию. В своем учебном заведении организовывается учебная олимпиада. Вместе с Вами в ней участвует Ваш лучший друг (подруга). Одно из заданий для друга оказалось очень трудным, и он попросил у Вас подсказку. Вы понимаете, что в случае подсказки Ваши шансы на выигрыш снижаются (Вы не знаете, сколько очков наберет соперник). Как Вы поступите в данной ситуации?

- Не подскажу, так как это олимпиада.
- Подскажу.
- Другое…

Ответы участников можно записать или проговорить устно в общем кругу. Можно провести количественный анализ. Качественный анализ предполагает обсуждение следующих вопросов:

1. Что означает помочь в профессиональном взаимодействии?
2. В каких случаях уместна подобная помощь?
3. Что означает дружба коллег? Мешает она или помогает в работе?

Упражнение

Цель: выявить причины, которые позволяют человеку не помогать другому человеку.

Процедура проведения. Участникам предлагается представить ситуацию. Вы всегда откликались на просьбу о помощи со стороны другого человека, даже если этот человек не был Вашим другом (подругой) или одноклассником. Конечно, эти просьбы соотносились с Вашиими возможностями и способностями. Через некоторое время в очередной раз Вас попросили о помощи. Однако Вы совершенно осознанно не хотите этого делать, хотя это для Вас не так сложно. Напишите не менее 5–6 причин, из-за которых Вы ни за что не окажете помощь человеку.

Совместное обсуждение предполагает перечисление придуманных

причин и обсуждение их роли в ситуации оказания помощи другому человеку. Конечно, без контекста конкретной ситуации причины могут быть очень разноплановыми, например:

- человек мне эмоционально неприятен;
- это проявление наглости с его (ее) стороны;
- если я помогу ему сейчас, он никогда этому не научится;
- это желание человека похвастаться за счет усилий других.

Анализ может затрагивать соотношение внутренней мотивации («ради чего») с внешними обстоятельствами (условиями), в которых совершается та или иная помощь.

Упражнение

Цель: выявить роль оказания помощи в индивидуальных достижениях человека.

Процедура проведения. Каждому участнику необходимо вспомнить значимую для него цель (проблему), достижение которой возможно только при наличии помощи друзей (друга, подруги). Однако по непонятным для Вас причинам друзей не оказалось в нужный момент рядом. Вы справлялись с трудностями самостоятельно и результат получился очень посредственным (или не получился совсем). Вы даже обиделись на друзей, хотя и не знали причину их отсутствия. Теперь следует выбрать одну из цветных карточек, соответствующую вашему чувству. Все карточки выкладываются в общий «портрет», например в виде лепестков цветка или домика.

Набор карточек для каждого участника может быть таким: красный – праздничное настроение; оранжевый – радостное; желтый – приятное, спокойное настроение; светло-зеленый – обыденное спокойствие; синий – грустное, печальное настроение; темно-зеленый – гнев, сильная досада; коричневый – тоскливо, тревожное; черный – очень плохое настроение.

То же самое можно проделать в отношении ситуации, в которой человеку оказали желанную помощь. В этом случае следует проследить, чтобы у каждого участника был вновь полный набор цветных карточек. Полученные цветные «портреты» можно наглядно сравнить и сделать соответствующие выводы.

Вопросы, которые можно обсудить при этом следующие:

1. Значимость помощи со стороны.
2. Роль индивидуальных достижений в решении проблемы.

Ведущему важно обратить внимание участников на то, что опыт самостоятельных достижений (даже минимальных) часто играет важную роль в жизни человека, несмотря на то что результат сопровождался негативными (нейтральными) эмоциями. Тогда как в некоторых ситуациях человек радуется конечному итогу, но индивидуальных достижений не происходит (не развиваются

способности, не вырабатываются те или иные умения человека, не обнаруживаются скрытые таланты). Конечно, сама по себе помочь – это, безусловно, хорошо, но и при ее отсутствии следует находить положительные моменты в ситуации. В частности, искать (осознавать) то, что под силу сделать самостоятельно.

Упражнение

Цель: развитие эмпатии, чувствительности в общении.

Процедура проведения. Каждый участник группы должен угадать по выражению глаз остальных участников их готовность помочь ему. Никакими другими невербальными средствами пользоваться нельзя. Предварительно группа делится на тех, кто «готов» оказать помощь и тех, кто «не готов» оказать помощь (по желанию). Участники становятся полукругом, а «водящий» обходит каждого, высказывая свои предположения. Кроме развития эмпатии результаты показывают, что одним участникам легче выразить свое отношение к человеку, тогда как другим легче понять выражение партнера.

На первый взгляд, упражнение кажется довольно простым, но на деле оказывается, что пользоваться только глазами не так просто.

Упражнение

Цель: выявить, в каких ситуациях человек стремится или не стремится оказывать помощь того или иного свойства.

Процедура проведения. Участникам предлагается игровая ситуация. Представьте, что Вы – компьютер. Вы попали к пользователю с плохими способностями (навыками). По этой причине программы периодически зависают, вирусов становится все больше... Но Вы – необычный компьютер. У вас есть разные программы. Одни направлены на самовосстановление, а другие способны оказывать помощь пользователю. Те и другие вы можете запускать по собственному усмотрению. А теперь ответьте на следующие вопросы:

1. Воспользуетесь ли Вы этими программами?
2. Если воспользуетесь, то как скоро это произойдет?
3. Какими именно программами Вы воспользуетесь? При этом если это будет программа помощи пользователю, то Вы не знаете заранее – воспользуется ли он (она) вашими подсказками.
4. Хотелось бы Вам сменить пользователя? Однако в этом случае Вы не знаете, какой другой пользователь Вам попадется.
5. Есть запасной вариант – ждать профессионального пользователя, который обязательно должен появиться в «Вашей жизни», но совершенно неизвестно, когда именно это может произойти. Будете ли Вы ждать этот вариант, ничего не предпринимая?

Анализ результатов предполагает обсуждение следующих вопросов:

- на какой вид помощи настроен участник: временная, постоянная...;
- в каких ситуациях предпочтительна помощь: сложных, легких, необычных, «крайних»;
- какие эмоции испытывает участник;
- с каким партнером (преимущественно делового характера) предпочитает общаться участник: равным/не равным по статусу (силе, способностям, навыкам) ...;
- сформирована ли у человека установка на помочь тем, кто менее успешен и способен в делах.

Конечно, могут быть затронуты и другие вопросы – это зависит от высказываний самих участников, от их умения представить предложенную ситуацию.

Тема: «Правила принятия решения»

Цель: Выявить правила принятия решения (индивидуальные и в условиях группового взаимодействия).

Содержание:

- Выступление ведущего о том, что одно из важнейших умений, которым необходимо владеть - умение самостоятельно принимать решения.
- Упражнение. Каждому члену группыдается табличка, на которой записаны два предложения-высказывания. Нужно выбрать одно из них и написать, почему выбрал именно это.

Пример: «Мама просит тебя помочь убрать в квартире, отказывать нельзя, мама рассердится, так как вы уже давно обещали ей, но никак не могли найти времени. Но! Вас ждет в школе подруга (друг). Вы обещали помочь в подготовке сценария к вечеру посвящения в студенты. Не приди вы не можете, от этого зависят ваши отношения с однокурсниками». Примите решение - что вы будете делать в этом случае и напишите, почему? Кроме этого, каждому участнику можно придумать свой вариант утверждений и предложить тому, кто сидит, например, по левую руку от него.

- Упражнение. Составить письменно те решения, которые были приняты за прошедший месяц. Цель упражнения: осознать индивидуальный процесс принятия решений (причины), развить навык убеждения при взаимообмене опытом.

Помогающие вопросы для анализа:

- ✓ «Кто вам помогал принимать эти решения?»
- ✓ «Что сильнее всего повлияло на окончательный результат?»?
- ✓ «Что было для вас главным в принятии окончательного решения?»?

По желанию участники в общем кругу (или в малых подгруппах) могут поделиться индивидуальными правилами принятия решения, называя (выбирая) из них самый предпочтительный для себя. Одновременно каждый выступающий может убедить других в преимуществе именно этого правила. Правила фиксируются на доске.

- Упражнение «Полет на луну».¹

Инструкция: «Вы входите в состав команды космического корабля, который, согласно планам, должен встретиться с главным кораблем на освещенной стороне Луны. Из-за технической неисправности ваш корабль приземляется в 400 км от назначенного места встречи. В момент приземления произошла авария, и большая часть снаряжения пришла в негодность. Вам необходимо дойти до главного корабля, и ваша задача – выбрать снаряжение для 400-километрового перехода»

Дан список из 15 вещей, которые сохранились после приземления. Ваша задача – определить порядок значимости этих вещей, учитывая возможность их применения. Самую необходимую вещь обозначьте цифрой 1, далее по значимости 2, 3 и т.д.

Ваш ответ	Ответ группы	Список
		Коробок спичек
		Концентрат с едой в вакуумной упаковке
		20 метров каната из нейлона
		Парашютный шелк
		Портативная печь
		Два пистолета 45-го калибра
		Ящик молочного порошка
		Два 50-литровых баллона с кислородом
		Звездная карта с траекторией Луны
		Спасательный плот
		Магнитный компас
		15 литров воды
		Сигнальная лампа
		Коробка для оказания первой помощи со шприцами
		Передатчик по УКВ на солнечных батареях

Всего различий между вашими ответами и решением группы:

Процесс игрового взаимодействия можно снять на видео, дальнейший показ которого поможет увидеть и проанализировать поведение каждого участника.

Последующий план (4-х бального ранжирование) для анализа помогает

¹ Существует аналогичная игра на принятие группового решения в более ранней модификации под названием «Потерпевшие кораблекрушение».

определить ролевую позицию человека (а также его лидерские качества) в групповом взаимодействии:

4 – очень высокий уровень способностей:

- изначально организует работу. Определяет порядок высказываний других участников
- всегда выступает в качестве посредника при возникновении разногласий
- сосредотачивает усилия группы на решении задач в отведенное на это время
- другие члены группы всегда интересуются его мнением и обращаются к нему за одобрением
- следит за тем, чтобы менее активные члены группы высказывались и были услышаны
- регулярно собирает мнения других
- когда он говорит, его всегда слушают
- обобщает решения группы на всех стадиях. Подводит итоги

3 – высокий уровень способностей

- организует группу большую часть времени
- от случая к случаю выступает при необходимости в качестве посредника
- другие члены группы часто интересуются его реакцией и ищут одобрения
- время от времени интересуется мнением других
- к его словам довольно часто прислушиваются
- подытоживает окончательное групповое решение.

2 – приемлемый уровень способностей

- демонстрирует некоторые успехи в организации и руководстве группой
- иногда выступает в качестве посредника в случае разногласия
- другие члены группы иногда интересуются его мнением и ищут поддержки
- может на определенной стадии делать обобщения
- к его словам обычно прислушиваются
- может собирать мнения других

1 – недостаточно приемлемый уровень

- его попытки организовать группу неэффективны
- хотя и не агрессивен(а), старается разрушить групповые договоренности
- в группе его игнорируют или он(а) теряют направление обсуждения
- иногда слишком много говорит или прерывает других

– другие члены группы редко обращаются к нему за оценкой или поддержкой

Дополнительный анализ предполагает ответы на вопросы:

Что позволяет человеку влиять на мнение других людей? Что было главным, что, с вашей точки зрения, определило окончательное решение? Какие выводы вы сделали лично для себя?

- Упражнение «Мал золотник, да дорог».

Группа в обсуждении определяет, что самое важное в следующих сферах:

– личная; семейная; деловая; профессиональная. Каждый выписывает по 6 ценностей на 1 сферу (прил. 1). В каждой из жизненных сфер определить, что по вашим ощущениям является самым важным. Проранжируйте означенные ранее ценности. Выделите 3 ведущих ценности. Сравните индивидуальные и групповые результаты.

Анализ предполагает ответы на следующие вопросы: Что помогает людям договариваться? Как лично вам удалось повлиять на окончательное решение группы? Какие способы влияния в исполнении ваших коллег вам понравились?

- *Дискуссия на тему «Рациональные и интуитивные решения».*

Особенностью рациональных моделей принятия решения является наличие альтернатив, обеспечивающих целесообразность и осознанность свободного выбора одной из них. Рациональная модель включает в себя следующие этапы:

1. Диагностика проблемы.
2. Определение критериев (какие существуют для этого ресурсы).
3. Формулировка альтернатив. Фиксируются возможные варианты с учетом имеющихся ресурсов.
4. Оценка альтернатив. Взвешиваем все плюсы и минусы каждого варианта.
5. Выбор одной из альтернатив. Происходит собственно принятие решения.

Интуитивная модель не предполагает подобных этапов. Затем можно сделать сравнительный анализ рационального и интуитивного способа принятия решения:

Модель	Преимущества	Ограничения
Рациональная – опирается на имеющиеся данные о проблеме	Наглядно показывает ход размышлений	Требует времени и значительных затрат на сбор и анализ информации
Интуитивная – опирается на внутреннее чутье	Малозатратна по времени и другим ресурсам	Трудно обосновать сделанный выбор

Тема: «Планирование собственной деятельности»

Цель: выявить стратегическую и тактическую цели, составить черновик пошагового плана в достижении основной цели.

Содержание:

• *Дискуссия на тему:* «Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни» (китайская пословица). Обсудить, как участники понимают это выражение.

• *Упражнение «План».* Составить список из 4-х главных, ключевых целей, придерживаясь следующих правил:

- а) позитивная формулировка;
- б) конкретность;
- в) подконтрольность достижения лично мне;
- г) соблюдение этики.

Затем дополнить этот список и записать свои черты характера, которые вам помогут достичь результата относительно этих целей. Можно воспользоваться приложением 2.

Вспомнить абсолютно успешные события из вашей жизни. Записать: что вы тогда делали, какие ресурсные возможности использовали. Составить пошаговый план для достижения выбранных целей. Можно начать с конечного результата, а потом шаг за шагом спланировать путь до сегодняшнего момента. Например: «Теннисист мирового класса, далее более низкий уровень успеха – теннисист, входящий в 20-ку сильнейших игроков мира, следующий уровень – в пределах страны и т.д. Снижать успех (прообраз результата) до тех пор, пока субъективно вы будете чувствовать, что успех и реальность где-то рядом, включая действия сегодняшнего дня. Начать следует прямо с сегодняшнего дня. «Если не ты, то кто, если не сейчас, то когда?».

В заключении придумать и зафиксировать свой девиз, который помогает или будет помогать в дальнейших достижениях. Примеры девизов: «Всегда впереди!», «Я хочу нести людям радость».

В общем кругу, по желанию можно поделиться своими ощущениями, которые присутствовали во время выполнения задания. Кроме этого, можно обсудить вопрос – правы ли японцы, которые утверждают, что всего можно добиться, если: 95% времени тратить на планирование, и лишь 5% на реализацию этих планов?

• *Упражнение «Работа с проблемой».* Цель: проработать образы будущего и уметь видеть сегодняшнюю проблему как промежуточный этап в своей жизни.

Предлагается нарисовать графическую шкалу (от 0 до 10 баллов) в виде

горизонтальной линии. Начало шкалы означает наихудшее положение дел, конец линии (10 баллов) – идеальный результат. Представив свою нерешенную проблему, надо обозначить сегодняшнее положение дел на этой шкале, выбрав для этого соответствующее «место».

При устном анализе можно помочь участнику лучше осознать происходящее с помощью следующих вопросов: «Какие положительные события начнут происходить, когда проблема решится?», «Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете намеченного?», «Что планируется предпринять для изменения ситуации к лучшему?», «На каком месте шкалы вы окажитесь после того, как вы сделаете «то-то»? Цель подобных вопросов – акцентировать внимание молодого человека на положительном будущем, что поможет ему воспринимать сегодняшнюю проблему как переходную (промежуточную) фазу в решении своей проблемы.

- Планирование своей деятельности часто зависит от того, как мы умеем расходовать (распределять) свое время. Участникам тренинга предлагается небольшой тест.

Тест «Как вы расходуете свое время». На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа:

1. Часто ли вы над какой-либо проблемой работаете сверхурочно?

А. Решению проблемы я уделяю столько времени, сколько она требует – часто в ущерб досугу и другим увлечениям

В. Иногда неотложные дела требуют удлинить затраты времени, и я жертвую своим выходным

С. Своей проблеме я уделяю фиксированное время, не более того.

2. Планируете ли вы свой день с помощью записей в дневнике или иных средств?

А. Как правило, мой день спланирован до минуты.

Б. Планирую только главные задачи и мероприятия.

С. Не вижу в этом смысла, так как строго придерживаться плана все равно не удается.

3. Умеете ли вы решать несколько задач параллельно?

А. Стараюсь сосредоточиться на самом важном, не упуская при этом из виду остальные задачи.

Б. Предпочитаю решать задачи последовательно.

С. Жизнь заставляет следовать примеру Цезаря, умевшего читать, писать и говорить одновременно, но я, к сожалению, не Цезарь.

4. Согласны ли вы с афоризмом «мудрец не строит планов»?

А. Эта истина верна для философа-созерцателя, но не для делового человека.

В. В принципе, да: стараюсь ставить перед собой цели, а пути их достижения во многом диктуются обстоятельствами.

С. Согласен, ибо жизнь непредсказуема.

5. Часто ли вы отвлекаетесь на просьбы других людей (друзей), которые не относятся к вашим текущим задачам?

А. Нечасто – другие сами уже знают, что мои дела для меня важнее.

В. Бывает, но мелкие вопросы стараюсь решать быстро, другие отложить до более удобного случая.

С. Чтобы никого не обидеть, постоянно приходиться отвлекаться на просьбы.

6. Вам предстоит напряженный день, насыщенный множеством задач. Какие чувства это у вас вызывает?

А. Напряжение.

В. Энтузиазм.

С. Смятение.

7. Планируете ли вы свое свободное время?

А. Да, весьма досконально.

В. Только в общих чертах.

С. Нет, на то оно и свободное.

8. Занимают ли вас на досуге мысли о делах?

А. Да, постоянно.

В. Иногда.

С. Нет, на досуге стараюсь полностью отвлечься от дел.

ИТОГИ теста:

За каждый ответ А – 3 балла; В – 2 балла; С – 1 балл. Подсчитать общую сумму баллов.

Результаты:

Свыше 18 баллов. Вы исключительно организованный и целеустремленный человек, готовый всего себя подчинить делам. Не слишком ли вы усердствуете? Возможно, если вы позволите себе элементы спонтанности и импровизации, это только приумножит ваши усилия.

Если вы набрали 12–18 баллов. Вы сумели достичь той «золотой середины» в организации своей жизни, которая позволяет успешно справляться с текущими делами и разумно распоряжаться своим временем. Однако возможно, вы сумеете открыть для себя и такие приемы. Которые еще больше оптимизируют вашу деятельность.

Менее 12 баллов. Вы относитесь к не очень организованным людям, и планирование времени для вас – проблема. Эта особенность вполне приемлема в творческих профессиях. Вам следует освоить основные приемы тайм-

менеджмента, это существенно облегчит вашу жизнь.

Тема: «Мотивационные аспекты построения целей»

Цель: развитие умений анализировать потребностно-мотивационную составляющую деятельности

Упражнение. Обсудить мотивы, которые могут быть главными в построении жизненных планов (целей, задач). С помощью небольшой мягкой игрушки оценить положительные и негативные стороны одного и того же мотива. При этом сначала для «негативных» мотивов придумывать положительные стороны. В качестве примеров можно зафиксировать на доске следующие мотивы: деньги, власть, зависть, гордыня, успех в глазах других людей, долг и некоторые другие. Отдельно обсудить – какие могут быть положительные мотивы целей, которые молодой человек планирует достичь.

Упражнение. Первая часть упражнения предполагает обсуждение разновидностей потребностей в жизни человека. Обсуждение может проходить в форме соревнования – каждой подгруппедается задание – «придумать» мотивы, которые могут лежать в основе целеполагания личности, чем больше, тем лучше. Выигрывает та подгруппа, которая последней назовет тот или иной мотив. Заранее можно составить список потребностей и мотивов с целью их сравнения. В подобном списке могут быть следующие примеры: потребность в поддержании здоровья, потребность в достижениях, потребность во власти, потребность быть в команде людей своего круга интересов, потребность в общении, потребность в признании, потребность в безопасности, потребность в риске, потребность в проявлении лидерских качеств, потребность в стабильности, потребность в творчестве.

Вторая часть упражнения предполагает выявление мотиваторов для конкретной потребности. Например, для поддержания и развития потребности в творчестве подходят следующие мотиваторы:

- 1) формулировать нестандартные задачи говорить «этого еще никто не делал!»;
- 2) создавать условия для свободного режима (графика); не проявлять директивности, жесткости;
- 3) контроль минимальный; поощрять работу в команде; поддерживать креативного лидера (обеспечить его техническими и информационными ресурсами);
- 4) регулярно прослушивать креативные идеи и поддерживать наиболее креативные; организовывать мозговые штурмы в классе и контролировать результаты таких обсуждений;

5) на праздниках организовывать и поощрять спонтанное творчество.

Вторую часть упражнения можно модифицировать, предложив подгруппам оппонировать друг другу: озвучить те или иные особенности по активизации предложенного мотиватора. Например, для холерика мотиватор, связанный с лидерством, подойдет больше, чем для меланхолика. Или – для долгосрочной цели больше подойдет планирование, чем для краткосрочной задачи.

Таким образом, в совместном обсуждении выявляются психологические тонкости, учет которых повысит эффективность использования тех или иных мотиваторов. Ребята станут лучше понимать значение контекста ситуации в целом для более глубокого понимания причинно-следственных связей. Кроме этого, участники потренируются в умении доносить свою информацию до оппонента, а также ясно и понятно формулировать свои доводы.

Тема: «Контроль. Самоконтроль»

Цель: Определить способы контроля и самоконтроля за поведением.

Содержание:

Свободная дискуссия на темы: а) «Что означает слово «контроль»? Контроль можно определить как процесс обеспечения достижения целей. Имеется ввиду измерение, анализ и корректировка действий по достижению поставленных задач.

б) «Как вести себя в случае неудачи и как к этому относиться?». Прежде всего следует учесть, что это может произойти со всеми. Японцы говорят об этом так: «Никто не спотыкается, лежа в постели».

• *Практическое задание.* Вспомнить учебную стрессовую ситуацию за последний месяц. Разделиться на пары для разыгрывания подобной стрессовой ситуации. Один из игроков будет создавать (разыгрывать) ситуацию со всей правдоподобностью и эмоциями. Остальные будут стараться противостоять ему. Обсуждение: кто выдержал максимальное время, не впадая в раздражение? Что для этого требуется (сила воли и духа, выдержка, терпение или навык речевого взаимодействия)? Какие индивидуальные приемы самоконтроля использовались?

• *Упражнение.* Составить список удач, выявить индивидуальные критерии (причины) удач и неудач и свое отношение к ним. Ведущий предлагает придумать для своих ситуаций какую-нибудь ошибку (неудачу). Показателями сильной боязни ошибок будут те случаи, когда придумать их человек не может; противоположный вариант – когда громоздят одну непоправимую ошибку за другой, что также указывает на это чувство (боязнь, страх).

Знакомство и обсуждение источников уверенности в собственных силах, выявленные А.Бандурой:

1. *Опыт успешного выполнения сложных задач.* Новые успехи будут базироваться на фундаменте прежних достижений, когда молодой человек будет изъявлять готовность к выполнению более сложных задач и станет испытывать все меньшую потребность в постоянном контроле со стороны других людей. Т.о. уверенность в себе основывается на компетентности. Более того ощущение «я могу» может распространяться и на новые задания.

2. *Наблюдение за другими людьми.* Если кто-то, подобный мне по уровню знаний и квалификации (умениям), способен справиться с определенным заданием, то у меня появляется уверенность в том, что я тоже смогу это выполнить.

3. *Вербальное убеждение.* Окружающие, мнению которых вы доверяете, начинают убеждать вас в том, что вы действительно можете выполнить определенное задание.

4. *Физическое и психологическое состояние человека.*

Вывод: главное, что отличает неудачника от победителя - действие, активность. Следует не бояться ошибок, а искать выходы из создавшейся ситуации.

• *Упражнение.* Вспомнить и записать случай, когда вы достигли поставленной цели. Затем записать – какие требовались для этого ресурсы (человеческие, материально-технические, финансовые, информационные, временные). Ответить на вопрос: «Как часто вы сравнивали промежуточные результаты с ожидаемыми?»

Совместное обсуждение предполагает выявление того, что наиболее эффективное использование имеющихся ресурсов облегчают получение желаемых результатов. А сама процедура контроля включает в себя следующие этапы:

КОНТРОЛЬ
1. Выработка того, как должно быть (стандарт)
2. Сопоставление стандартов и реальных результатов
3. Корректирующие меры

2.3. Упражнения завершающей части

Упражнение «Мои воспоминания»

Цель: зафиксировать моменты сближения (взаимопонимания) между участниками группы.

Необходимое время: 25 минут.

Процедура проведения. Все участники сидят в круге. Необходимо

сосредоточиться на совместном опыте работы в группе. Вспомнить все, что происходило на занятиях и описать любой пример объединения 2-х и более участников группы по любому поводу – поддержка в ходе обсуждения, совместное действие, точное угадывание заданий и т.д. Пример должен быть по возможности конкретным и детальным. Можно привести несколько примеров. Однако желательно избегать повторов. При описании своих воспоминаний, тренер спрашивает тех участников, о которых говорилось, «Согласны ли вы с тем, что сказала Тамара?» и дает возможность корректировать или дополнять сказанное.

Упражнение «На бис»

Цель: проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы; обмен чувствами и впечатлениями

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: доска, маркеры.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам вспомнить и назвать упражнения, которые им больше всего запомнились и понравились в ходе тренинга. Участники называют упражнения, а ведущий записывает сказанное ими на доске. Затем участники выбирают «любимое» упражнение (одно или несколько) с помощью голосования, которое затем можно провести.

Упражнение «Формула любви к себе»

Цель: закрепление благоприятного отношения к себе.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем вспомнить известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Поэтому важно не забывать каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назвать свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других». Все повторяют фразу.

Упражнение «Я к вам пишу ...»

Цель: закрепление дружеских отношений между членами группы.

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки.

Процедура проведения. Ведущий поясняет суть задания.

Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из нас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Прежде всего подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия) как вам захочется и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно состоять из одной-двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листок передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

В результате такого кругового письма все участники обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями». Ведущий советует этот листок сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди.

Упражнение «Магазин»

Цель: обмен опытом.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура проведения. Можно представить биржу, на которой выставляется товар, но товар непростой. В качестве товара и обмена предлагаются качества и личностные особенности каждого из участника. Например, кто-то говорит: «Меняю 500 граммов своей выдержки на 200 граммов проницательности». Если у кого-либо из группы возникнет желание отдать свои 200 грамм проницательности и получить взамен 500 граммов выдержки, то сделка считается состоявшейся. Важно, чтобы каждый присутствующий предложил на бирже свой товар. Упражнение может закончиться тогда, когда все остались удовлетворены в получении нужных качеств.

Упражнение «Пример»

Цель: получение обратной связи относительно своего поведения в группе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура проведения. Все находятся в круге. Необходимо подумать и

сказать, кто из группы на протяжении большинства занятий служил для вас образцом человека изобретательного, сострадательного, смыщенного и т.д. Ведущий следит за тем, чтобы каждый в чем-то выступил для другого примером подражания или благодарности.

Упражнение «Мое сильное качество»

Цель: обратить внимание на сильные стороны участника группы

Необходимое время: 30 минут.

Вспомогательные материалы: небольшая мягкая игрушка.

Процедура проведения. Каждый участник бросает мягкую игрушку другому участнику со словами: «Мне кажется, что твоим самым сильным качеством, которое помогает тебе общаться с другими и достигать своих целей, является ... ». В качестве выбора могут быть качества, свойства личности, особенности ее поведения и мышления. Ведущий следит за тем, чтобы игрушка побывала у каждого участника группы. В помощь участникам можно предложить ряд личностных и деловых качеств (прил. 2). Их можно озвучить или написать на доске, или вывести на плакате.

Упражнение «Помню, что ...»

Цель: вспомнить первые впечатления о человеке

Необходимое время: 20 минут

Процедура проведения: ведущий предлагает вспомнить тот момент, когда каждый из участников впервые увидел своего соседа слева (справа). Следует вспомнить, какое первое впечатление возникло в момент первого контакта. Упражнение больше подходит для группы, в которой участники впервые встретились для работы.

Упражнение «Художники»

Цель: выявлять по отдельным признакам личность человека

Необходимое время:

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам принять участие в престижной выставке, которая скоро откроется в городе. Каждому участнику предлагается представить на выставку автопортрет. К сожалению, готового автопортрета у вас нет, но и отказываться от участия в выставке вы не намерены. Ведущий раздает всем холсты (листы плотной белой бумаги) для написания автопортрета. Каждый участник сам решает, в каком художественном стиле он будет создавать портрет: абстракционизм, импрессионизм, символизм, реализм и т.д. Желательно, чтобы работа от начала до конца была самостоятельной, без советов со стороны и без интереса к тому, что получается на холсте у соседа. Автопортрет не следует подписывать.

Перемешав готовые портреты, ведущий предлагает всем

присутствующим побыть «экспертами» - необходимо определить автора по манере письма. Каждому раздается по одному портрету (ведущий должен проследить, чтобы автопортрет не достался своему автору). Затем каждый по очереди поясняет, почему он решил, что данный портрет принадлежит тому или иному участнику. При этом истинный автор не должен признаваться в своем авторстве. Все слушают и могут задавать только уточняющие вопросы «искусствоведу». После того, как все работы показаны и обсуждены, ведущий по очереди кладет их в центр круга и спрашивает: «*Чей это автопортрет?*».

Упражнение как правило вызывает большую заинтересованность участников. Иногда в группе появляются несколько автопортретов одного автора, что может стать поводом для дополнительного обсуждения.

2.4. Методики для диагностики

2.4.1. Тест «Осознанность жизненных целей»²

Методика состоит из двух шкал.

Шкала А – «отношение к жизни» – направлена на выявление уровня осознанности личности при формировании жизненных целей и ее ответственности за их достижение. Шкала состоит из 6 вопросов: 1, 3, 5, 7, 9, 11.

Шкала Б – «структурированность свободного времени» – показывает, как глубина и осознанность жизненных целей человека проявляются через структуру использования свободного времени. Шкала состоит из 6 вопросов: 2, 4, 6, 8, 10, 12.

Тест в целом способствует осознанию личностью уровня сформированности своих жизненных целей, возможного противоречия между глубиной жизненных целей и способами использования свободного времени и помогает выбрать направление дальнейшего самосовершенствования личности.

Существенно, что при гармоничном развитии личности балльные оценки по обеим шкалам связаны обратной зависимостью: при высоких баллах по шкале Б – низкие показатели шкалы А, и наоборот. Значимые нарушения обратной зависимости могут свидетельствовать о дисгармоничном развитии личности, кризисном периоде жизни, внутреннем конфликте... В этом случае требуется дополнительное исследование личности для локализации источника противоречия и направленной работы по гармонизации.

² Гриценко В.В. Тренинг повышения эффективности социально-психологической адаптации детей вынужденных мигрантов: Учебно-методическое пособие. / В.В.Гриценко, Н.Е.Шустова. Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. 140с.

Инструкция: «Внимательно прочтайте вопрос и решите, какой из ответов – «ДА», «ИНОГДА», «НЕТ/НИКОГДА» – вам подходит. Запишите его в регистрационный бланк.

1. Посвящаете ли вы свое свободное время тому, чтобы укрепить отношения с людьми?
2. Читаете ли вы «легкую» литературу (фантастику, комиксы, приключения)?
3. Читаете ли серьезную литературу?
4. Занимаетесь ли дома работой, которая связана с вашей профессией?
5. Занимаетесь ли домашними делами, повседневными бытовыми заботами?
6. Имеете ли вы хобби, которое поглощает ваше свободное время?
7. Занимаетесь ли спортом ради собственного удовольствия (так сказать, в индивидуальном порядке)?
8. Используете ли свое свободное время для работы, которая является для вас источником дополнительной прибыли?
9. Бываете ли в кино, театрах, на концертах, в музеях?
10. Бываете ли в ресторанах, кафе, на вечеринках и танцах?
11. Занимаетесь ли общественной работой?
12. Любите ли бить баклушки?

Регистрационный бланк

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	

Обработка результатов

За каждый ответ начисляется определенное число баллов: за ответ «да» – 0 баллов, за ответ «иногда» – 1 балл, за ответ «нет/никогда» – 2 балла. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале отдельно.

Интерпретация результатов для испытуемых

Шкала А

0 – 5 баллов. У Вас разносторонние интересы; четкое представление о том, что значит жить интересно; у вас есть определенная цель в жизни, к которой вы идете довольно решительно.

6 – 9 баллов. Ваши запросы несколько занижены; вы часто беретесь за вещи, которые не доводите до конца; ваш досуг проходит без какой бы то ни было пользы для вас.

10 – 12 баллов. Для вас, к сожалению, характерно поверхностное отношение к жизни; возможности своего свободного времени вы используете плохо, часто скучаете, советы других воспринимаете с раздражением. Следует подумать об изменении привычек.

Шкала Б

0 – 5 баллов. Вы явно отдаете предпочтение развлечениям, свое свободное время проводите несерьезно.

6 – 9 баллов. Вы любите работать, но человек вы довольно замкнутый, свободное время проводите в одиночестве, занимаясь своими любимыми делами. Советуем больше общаться с людьми.

10 – 12 баллов. Все ваше внимание сконцентрировано на определенной жизненной программе. Но вы тратите себя не только на нее, а и на другие дела.

2.4.2. Методика измерения мотивации достижения личности (А. Мехрабиан)³

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы – мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Процедура проведения

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- + 3 – полностью согласен;
- + 2 – согласен;
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;

³ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 72-74

– 3 – полностью не согласен.

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам. Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

Тест опросника (форма А, мужская)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.

2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.

3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых сомневаюсь.

4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бык тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям.

13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет небольшая и может остаться такой неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата еще меньше, но есть гарантия, что не позднее чем через 5 лет я буду получать очень большую заработную плату.⁴

Я скорее стал играть бы в команде, чем соревноваться один на один.

Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрей и с меньшим напряжением.

На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим ответа, высказывания своего мнения.

Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.

Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить

Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

После неудачи я скорее становлюсь более собранными энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

Когда я берусь за трудное дело, я больше опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.

Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают,

⁴ Ориентируясь на современную ситуацию, в данном вопросе мы изменили формулировку, связанную с заработком.

что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чём пытаюсь их реально осуществить.

Тест опросника (форма А, женская)

Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаюсь получения плохой.

Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.

Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.

В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.

Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

Я скорее затрачу все свое время на осуществление одного дела, вместо того чтобы выполнить быстро за это же время два-три других.

Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

Если бы я жила в одной комнате с несколькими девушками и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.

Если бы у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.

Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение.

Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка результатов

За каждый ответ испытуемый получает определенное количество баллов. Подсчет баллов производится с помощью ключей простым суммированием. К каждой форме опросника прилагается собственный ключ.

Ключ к форме А

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

Ключ к форме Б

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7

6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

Интерпретация результатов

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов – стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие – наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.

Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

2.4.3. Методика личностной конкурентоспособности⁵

Назначение. Методика, представленная в форме биполярной шкалы, направлена на определение наличного уровня базовых критериев конкурентоспособности.

Инструкция. Дайте, пожалуйста, оценку проявления психологических качеств, свойственных вам. Для этого в предложенной биполярной таблице прочтите сначала качества, указанные слева, а затем справа. Определите, какое из 2-х качеств вас характеризует в большей степени. Левой части свойственны баллы с отрицательным знаком, а правой - с положительным знаком.

Количественные значения, независимо от знака, отражают следующую частотность их проявления:

3 – это свойство проявляется всегда;

2 – в большинстве случаев;

1 – проявляется нередко;

0 – в одинаковой степени проявляются оба свойства.

Биполярная шкала оценок личностных свойств

Имею размытые цели	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Имею четкие цели
Недостаточно расчетлив	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Рационалистичен
Ленивый, малопроизводительный	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Трудолюбивый, работоспособный
Исполнитель	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Творческий деятель
Консервативный	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Люблю рисковать
Внушаемый	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Независимый
Ведомый	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Лидер
Несерьезный	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Ответственный
Не владею собой, не стрессоустойчивый	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Владею собой, стрессоустойчивый
Не стремлюсь к росту компетентности	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Стремлюсь к непрерывному росту своей компетентности
Замкнутый	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Коммуникабельный

Обработка и интерпретация результатов

Для того чтобы сориентироваться в характеристике психологического климата, необходимо сложить все положительные баллы, затем отрицательные и из большей суммы вычесть меньшую. Полученный результат будет отражать

⁵ <https://studfile.net/preview/2553993/page:9/>

уровень личностной конкурентоспособности (ЛК). В данном случае ЛК понимается как форма межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением целей в условиях противоборства с добивающимися этих же целей другими индивидами или группами.

2.4.4. Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Цель применения теста – выявление индивидуально-типологических различий. Изначально тест придумал графолог из Сан-Франциско Энн Махони. К нашей культуре адаптирован А.В. Либиным в 1966 году и получил это название.

Инструкция: вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги и квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все 3 элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если в рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние. Если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие.

Испытуемым предлагаются три листа бумаги размером 10x10см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе № 1 выполняется первый пробный рисунок; далее, соответственно, на листе № 2 – второй, на листе № 3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются.

Обработка: по каждому рисунку отдельно подсчитывается количество затраченных в изображении человека треугольников, кругов и квадратов и результат записывается в виде 3-хзначных чисел, где сотни – это количество треугольников, десятки – количество кругов, единицы – количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую формулу рисунка, по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипов.

Типы личностей:

«Руководитель». Это люди, склонные к организаторской и руководящей деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, который основывается на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901,

910, 802, 811, 820; ситуативно – у 703, 712, 721, 730. Доминирование при воздействии на людей речью наиболее выражено у подтипов 604, 613, 622, 631, 640 («преподавательский подтип» или вербальный руководитель).

«Ответственный руководитель». Похож на предыдущий тип, но в принятии ответственных решений у людей данного типа часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело». Высокий профессионализм, высокое чувство ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. обладает повышенной чувствительностью к справедливости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

«Тревожно-мнительный». Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносит беспорядок и грязь. Обычно конфликтует из-за этого с другими людьми. Отличается повышенной ранимостью и часто сомневается в себе. Нуждается в мягком подбадривании.

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме этого – 415 – «поэтический подтип», т.е. обладает поэтической одаренностью. Подтип, которого узнают по фразе «как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать», это 424 тип рисунка. Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

«Ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать на все свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Представители данного типа встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральная режиссура, мультипликация и т.д.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, преимущественно глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 – подтип, для которого характерна большая увлеченность познанием жизни, здоровья, медициной, биологическими дисциплинами.

«Интуитивный». Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой. Обычно выступают

«адвокатами меньшинства», за которыми стоят новые возможности. У них повышена чувствительность к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Подтип 235 часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей; 244 – обладает способностью к литературному творчеству; 217 – обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 – большая потребность в новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижения для себя.

«Изобретатель, конструктор, художник». Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди с богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Подтип 019 – встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 – подтип с наиболее сильно выраженным конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

«Эмотивный». Обладают повышенным сопереживанием к другим людям, тяжело переживают «жестокие кадры фильма», могут надолго быть «выбитыми из колеи» и быть потрясеными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате чего становится затруднительной реализация их собственных способностей.

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

Тип с противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда человек замыкается в кругу собственных проблем в силу каких-либо причин.

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Следует помнить, что проявление всех указанных характеристик зависит от уровня психического развития человека. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а проявляться ситуативно, а иногда даже неадекватно ситуациям.

Интерпретация теста основана на том, что геометрические фигуры, используемые в рисунках, различаются по семантике. *Треугольник* обычно относят к «острой», «наступательной» фигурой, связанной с мужским началом. *Круг* – фигура обтекаемая, болееозвучна с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Из элементов квадратной формы строить что-либо легче, чем из других, поэтому *квадрат* и *прямоугольник* интерпретируются как специфически техническая фигура, «технический модуль»⁶.

Результаты теста могут служить посредником в процессе общения психолога как консультанта. Сообщая индивидуально-типовую характеристику, можно на основании особенностей построения изображения задать следующие вопросы:

- при наличии шеи – «Являетесь ли вы ранимым человеком; случается так, что вас слишком легко обидеть?»;
- при наличии ушей – «Вас считают человеком, умеющим слушать?»⁷;
- при наличии кармашка на теле человека – «У вас есть дети?»;
- при наличии на голове шляпы в виде квадрата или треугольника в одном рисунке – «Вы, по-видимому, сделали вынужденную уступку и досадуете на это?»; при наличии шляпы на всех 3-х изображениях – «Можно ли сказать, что сейчас в вашей жизни идет напряженная полоса?»;
- если полностью прорисовано лицо – «Считаете ли вы себя общительным человеком?»;
- при наличии одного рта на лице – «Любите ли вы поговорить?»;
- при наличии одного только носа на лице – «Чутко ли вы улавливаете запахи; любите ли духи?»;
- при изображении кружка на теле человека – «В круг ваших забот входит необходимость отдавать кому-либо распоряжения?».

Таким образом, благодаря данному тесту ребятам предоставляется возможность еще раз осмысленно подумать над тем, насколько полученная информация соответствует их субъективному представлению о себе и своих способностях.

⁶ У Э. Махони есть еще и ломаная линия, которая обозначает воображение и начитанность.

⁷ Автор-составитель методического пособия не всегда согласна с подобной интерпретацией. Например, наличие ушей может «говорить» о том, что человеку сверхважно мнение о нем других людей.

Приложения

Приложение 1

Базовые ценности

Базовые ценности	Индивидуальное решение	Групповое решение	Разность
1. Удовольствие			
2. Успех			
3. Любовь			
4. профессионализм			
5. Свобода			
6. Независимость			
7. Развитие			
8. Смысл жизни			
9. Образование			
10. Семья			
11. Стабильность			
12. Дружба			
13. Покой			
14. Равенство			
15. Милосердие.			
16. Справедливость			
17. Вера			
18. Внимание к людям			
19. Труд			
20. Родина			
21. Долг			
22. Законность			
23. Мир			
24. Порядочность			

Приложение 2

Перечень сильных сторон личности

Список, приведенный ниже, поможет вам выявить некоторые личностные достоинства. Во время чтения списка ставьте галочку около слова, которое вас, по-вашему, характеризует. Затем посмотрите на все отмеченные вами слова и выберете те, которые помогут вам при достижении поставленных целей.

авантюрного склада	невозмутимый	рациональный
агрессивный	независимый	реалистичный
аккуратный	непоколебимый	решительный
активный	непринужденный	с техническими способностями
амбициозный	непрятязательный	с чувством юмора
артистичный	неуклонный	самоуверенный
бдительный	обладающий чувством собственного достоинства	сведущий
бесстрашный	обстоятельный	серьезный
благоразумный	общительный	сильный
борющийся за свои права	обязательный	склонный к соперничеству
быстро усваивающий новое	одаренный богатым воображением	склонный к справедливости
вежливый	оптимистичный	скорый
владеющий собой	опытный	скромный
влиятельный	организованный	сложившийся
выносливый	оригинальный	спокойный
вышколенный	осмотрительный	стабильный
гибкий	осторожный	старательный
грамотный	остроумный	строгий
демократичный	отважный	тактичный
дисциплинированный	ответственный	талантливый
добродушный	отзывчивый	творческий
добросовестный	очаровательный	теплый
добрый	передовой	терпеливый
дотошный	подающий надежды	тщательный
дружелюбный	подготовленный	увлеченный
естественный	полезный	увлекающийся
заслуживающий доверия	полный понимания	умелый
здоровый	полный сочувствия	умеренный
здравомыслящий	полный энтузиазма	умный
здравый	понятливый	
зрелый	практичный	упорный
идеалистичный		
изобретательный		

индивидуалистичный	преданный	упрямый
инициативный	предусмотрительный	уравновешенный
интеллектуальный	привлекательный	усердный
искренний	придирчивый	хладнокровный
искусный	прилежный	хорошо успевающий в учебе
исполнительный	приятный	целеустремленный
квалифицированный	прозорливый	цепкий
компетентный	производительный	честный
консервативный	проницательный	четко выражающий
легкообучаемый	просвещенный	свои мысли
легкоприспособляющийся	простой	чуткий
либеральный	профессиональный	широких взглядов
логичный	прямолинейный	щедрый
любопытный	пунктуальный	щепетильный
методичный	пылкий	эмоциональный
миролюбивый	радостный	энергичный
мудрый	разносторонний	ясно мыслящий
	разумный	

Примеры некоторых важных деловых качеств

1. Умение осознавать и выстраивать свою временную перспективу.
2. Формирование представления о своих способностях, умениях, навыках, необходимых для достижения поставленной цели.
3. Наличие необходимых навыков восприятия и понимания партнера по взаимодействию.
4. Навык формирования представления о возможных способах поведения в реальных ролевых ситуациях достижения целей.
5. Умение составлять план.
6. Умение формировать критерии достижения результата.

Примеры некоторых важных личностных качеств

Творческие способности. Надежность. Порядочность. Честность. Преданность. Безотказность. Чувство такта. Внешняя привлекательность. Компетентность. Готовность помочь. Ответственность. Самостоятельность. Целеустремленность. Внимательность.

Приложение 3

Упражнение «Карта жизни»

Цель: формирование у участников метафорического целостного образа своей жизни.

Вспомогательный материал: листы формата А3 для каждого участника, фломастеры, список базовых ценностей, листы ватмана.

Инструкция участникам.

1. Каждый держал в руках хоть раз в жизни топографические карты. Для чего мы используем карты? Правильно, чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта – это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте. Найти брод через реку или мост через пропасть.

2. Мы сейчас попробуем с вами создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Каждый нарисует свою собственную карту своей собственной жизни. Делать мы все будем по шагам. Работать будем как индивидуально, так и в малых группах. На одной стороне листов у нас будет таблица обозначений, а на другой мы нарисуем саму карту.

Первый шаг. Для начала возьмем по листу чистой бумаги и обозначим стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ (Приложение 1).

Просмотрите список из 24 базовых ценностей и выберите 4 самые значимые для вас лично.

Выпишите на одной стороне листа выбранные вами базовые ценности и расшифруйте их – запишите, что именно для вас означают эти слова. Это будет оборотная сторона вашей «карты жизни».

А на лицевой стороне вашей «карты жизни» разместите свои главные базовые ценности как стороны света.

Базовая ценность – 1	Базовая ценность – 2	Базовая ценность – 3
	Базовая ценность – 4	

Второй шаг. Теперь нам нужно создать таблицу обозначений. Это легче сделать, работая в небольших группах. Для начала создадим все вместе список обычных физических объектов, для которых мы будем придумывать (приписывать им) символические значения в терминах ЖИЗНИ. Итак, что мы можем встретить на обычных картах? Изображение чего? Гор, рек, морей, островов, дорог, лесов, пустынь, болот, оврагов, городов, стран, людей, солнца. Что-то еще?

Сейчас работая в малых группах, вы попробуете определить, с чем в ЖИЗНИ может ассоциироваться (субъективно связываться) тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни (есть даже такое красивое выражение – «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в ЖИЗНИ. Болото – это... сами знаете, что такое болото в терминах жизни. По ходу дела вы можете добавлять в список и новые объекты. Поработайте и создайте коллективными усилиями таблицу ассоциативных соответствий. Только не торопитесь переписывать эту таблицу к себе на отдельные листы. Коллективный продукт запишите отдельно на больших листах для флип-чарта (на листах ватмана). Если в группе появляется особое мнение, то зафиксируйте и его.

Третий шаг. Настало время группам доложить о результатах своего творчества. По сути, вы сейчас будете рассказывать друг другу о том, из каких элементов может состоять «карта жизни». Поэтому внимательно слушайте, задавайте вопросы, требуйте привести примеры и одновременно делайте пометки у себя. Все, что вам покажется подходящим для вас лично, записывайте к себе на лист. Таким образом, у вас будет создана ваша личная таблица ассоциативных соответствий. Итак, начинаем выступления групп.

Четвертый шаг. Индивидуальная работа. Мы развесим листы таблицами от групп по стенам, и у вас сейчас будет возможность некоторое время поработать над своими индивидуальными таблицами ассоциативных соответствий, которые вы начали уже создавать с обратной стороны своих карт.

Сразу можете начать рисовать и карты своей жизни. Не очень задумывайтесь над тем, насколько все делаете «правильно и красиво». Это вообще не имеет значения. Начните хоть с чего-то. Пусть на вашей карте появится три-пять объектов. Уже хорошо.

Пятый шаг. Работа в парах. Сейчас вам надо разбиться на пары, чтобы в каждой паре оказались люди, которые могут доверять друг другу. Вам нужно будет уединиться, показать друг другу свои «карты жизни» и рассказать (объяснить), что обозначают те или иные изображения и их названия. Расскажите и покажите друг другу на карте, где вы сейчас находитесь, где были 2 года назад, куда собираетесь попасть через 5 лет.

Процедура проведения. Главное, что нужно помнить тренеру во время этого упражнения: смысл всех действий участников не в результате (их лист с изображением карты жизни), а в самом процессе конструирования и рисования (символическом кодировании) карты. Важно не то, что останется на бумаге, а то. Что действительно имеет значение, что «останется в голове». Поэтому проводите это упражнение не торопясь.

Во время выступлений, на которых группы излагают свои версии таблиц ассоциативных соответствий, тренеру следует активно задавать вопросы на уточнение, требуя привести примеры. Например, если группа связывает горные вершины с достижениями в жизни человека, то обязательно попросите привести примеры таких достижений. Если реки – это стратегии жизни, то пусть группы дадут названия этим стратегиям.

Особое значение тренер должен уделить работе в парах. Тренеру следует обойти пары и выяснить, какая требуется помощь.

Литература

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 316 с.
2. Бухаркова О.В., Горшкова Е.Г. Имидж лидера: технология создания и продвижения. Тренинговая программа. – СПб.: Речь, 2007. – 222 с.
3. Ван Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – СПб: Питер, 2001. – 305 с.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. – 3-е изд., перер. и доп. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
5. Дж. Смит Мануэль Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Речь, 2000. – 244 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Келли Г. Тренинг принятия решения. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
8. Крот М. Менеджер как мотиватор. Практические уроки мотивации для нехаризматичных лидеров. – М.: Эксмо, 2009. – 400 с.
9. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Совершенство, 1998. – 208 с.
10. Молчанова Н.В. Сюжетно-ролевая игра как средство коррекции межличностного общения: методические рекомендации. – Смоленск: Универсум, 2007. – 20 с.
11. Молчанова Н.В. Тренинг Я+ как средство коррекции общения между юношей и девушкой (методические рекомендации). – Смоленск: Универсум, – 2007. – 36 с.
12. Молчанова Н.В., Гриценко В.В. Тренинг просоциального поведения: Практическое пособие. – Смоленск: Маджента, 2013. – 88 с.
13. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. – М.: Ось-89, 2002. – 176 с.
14. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
15. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 192 с.
16. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Экчмо-Пресс, 2001. – 640 с.
17. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 496 с.
18. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.:

Ювента. 1999. – 256 с.

19. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга: Метод. пособие для начин. Тренеров. – СПб.: Речь, 2005. – 224 с.
20. Рыженкова И.К. Профессиональные навыки менеджера: Повышение личной и командной эффективности. – М.: Эксмо, 2009. –272 с.
21. Скрипюк И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2005. – 176 с.
22. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999. – 235 с.
23. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
24. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. – 2-е изд. – М.: Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та; Флинта, 2004. – 672 с.
25. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 336 с.
26. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

Автор-составитель
Молчанова Н.В.

ТРЕНИНГ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ
Методическое пособие

Подписано в печать 30.04.2020 г. Бумага офсетная.
Формат 60x84/16. Гарнитура «Times New Roman».

Печать лазерная. Усл. печ. л. 4,75
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а